

HEDONOPHOBIE Peur du plaisir

L'hédonophobie est une peur ou une aversion excessive pour le plaisir.[1] Ce sentiment pourrait s'expliquer par une aspiration à l'égalité, notamment par une solidarité envers les populations des pays ayant l'indice de développement humain le plus faible.[2] Chez d'autres, la conviction persistante que certaines choses sont trop belles pour être vraies a engendré le refus de se sentir légitimement bien.[3] Parfois, une éducation religieuse prônant l'ascétisme peut en être le facteur déclenchant.[4]

L'hédonophobie se définit formellement comme la peur du plaisir. Le terme « hédon » vient du grec ancien et signifie « plaisir », auquel s'ajoute « phobie ». L'hédonophobie est l'incapacité à éprouver du plaisir et constitue souvent un trouble persistant. Son diagnostic est généralement lié à l'âge de la maturité dans les pays où ce syndrome est présent. Par exemple, aux États-Unis, la majorité est fixée à 18 ans[5], tandis qu'au Canada, elle est de 18 ou 19 ans selon la province de résidence. À l'échelle mondiale, l'âge de la majorité varie de 12 à 24 ans (environ)[6] et est principalement déterminé par les pratiques éthiques traditionnelles des sociétés anciennes[précision nécessaire]. Une forte anxiété, des crises de panique et une peur extrême sont des symptômes pouvant résulter de l'anticipation d'un plaisir, quel qu'il soit. Anticiper un plaisir futur peut également déclencher une crise.

Les personnes hédonophobes éprouvent une forme de culpabilité liée au plaisir ou aux sensations agréables, due à un contexte culturel ou à une éducation (religieuse ou culturelle) qui rejette les activités plaisantes, les jugeant futiles ou inappropriées. Souvent, cette culpabilité sociale est associée au fait de s'amuser tandis que d'autres souffrent, et elle est fréquente chez les personnes qui se sentent indignes ou qui ont des problèmes d'estime de soi. Elles ont également le sentiment de ne pas mériter de plaisirs en raison de leurs échecs et d'actes jugés « mauvais » ou « indignes » [7].

Pour déterminer la gravité du diagnostic d'hédonophobie, il est crucial de prendre en compte le contexte. Par exemple, si un enfant apprend que seul un sens aigu du travail le rend digne des plaisirs de la vie, la culpabilité le pousse à fuir le plaisir dès qu'il commence à en faire l'expérience. L'individu apprend alors que les plaisirs sont mauvais et que se sentir bien n'est pas aussi louable que l'empathie envers ceux qui souffrent.

Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est une approche efficace pour résoudre les croyances passées qui influencent et affectent les réactions actuelles de la personne face à diverses situations. La médication n'est nécessaire que lorsqu'elle perturbe son fonctionnement quotidien normal. Les personnes atteintes de ce trouble utilisent diverses techniques pour dissimuler ou masquer leur aversion au plaisir.

Any relationship that includes things that are pleasurable is re-established when the sufferer learns that they are not worthy of anything pleasurable, or that they only deserve the opposite of those things which are pleasurable. A disconnect is necessary to determine the sufferer's lack of ability to intervene in the overall process.

Références

1. A Nurse's Guide to Women's Mental Health - Page 209, Michele R. Davidson, 2012
2. An Excess of Phobias and Manias - Page 96, John G. Robertson - 2003
3. Multi-Secularism: A New Agenda - Page 69, Paul Kurtz - 2014
4. *Psychotherapist, Terri Cole Licensed (28 July 2012). "WATCH: Don't Be Your Own Buzzkill!". HuffPost.*
5. *"What are the Highest and Lowest Ages of Consent?".*
6. *ChartsBin. "Minimum Legal Age of Consent - Female".*
7. *"Hedonophobia – Symptoms and Causes of Hedonophobia – Treatment".*